

考前 / 要适当增加娱乐和锻炼的时间

越临近考试,反而越提不起劲学习,怎么办?

问题1

邓雪花:越临近考试,越提不起劲学习,是因为考试这件事给你构成了很大的压力,而这种压力超出了你当下的应对能力,我们称之为“消极压力”,这种压力是破坏性的压力,它会给我们的心身、心理以及行为层面带来负面影响,学习就无法找到动力,提不起劲。

那么我们可以先对自己的现状和目标做一个合理的评估,继而去进行自我调适。可以尝试以下方法:

1. 每天深呼吸,慢慢吸气4秒,憋气7秒,再缓缓呼气8秒,这是478原则,能有效缓解疲劳。

2. 临近考试应适当增加娱乐、锻炼、散步时间,多做挥拍运动,比如打乒

乓球、羽毛球等。复习效率、复习质量与复习状态有着很大的相关性,疲劳战术的效率肯定是低的。因此,适当的休整非但不会影响复习效率,反而会提高效率和效益。

3. 保持愉悦的心情是克服心理饱和的最有效方法,多想自己成长经历中让自己备受鼓舞的人和事。

4. 听冥想音乐,尝试在自己内心深处去寻找积极的力量,比如说想一想在过往的成长中,有没有一件事或者一句话让你回想起来会感到特别的温暖,特别有力量,去做这样的巅峰体验,有助于抵消和化解我们当下面临的困难和挑战。

问题2

一模二模成绩不理想,怎么办?

问题2

邓雪花:首先,我们要认识到,每一次考试都有其积极的作用:考得好,是对我们努力的认可,我们可以收获愉悦的心情;考得不好,是对我们精准地查缺补漏,让我们有机会补齐“短板”,总的来说,一模二模都是我们高考前的“垫脚石”,我们不会在意它长得好不好看,我们只需要它发挥作用。不要太在乎周围的人对你的模拟考试成绩的评价,只要是在正确的方向上拼尽所能去努力,每天都在持续进步,你就值得被自己尊重。要相信过去三年里,我们已经有了很丰厚的知识积累,当下我们更需要强调的是内心的这份安全感和踏实感以及对知识、对进步的确定感。要保证每天都站在地上稳稳的感觉。怎么去实现?准备一本小本子,记录自己每天学了什么,学会了什么,怎么用,每

一步都可以很清晰。并在小本子上感恩自己的努力。

其次,每天刷牙洗脸后对着镜子微笑说“加油”!

再次,改变无用的复习形式,许多考生的复习就是刷题,越做“心理饱和”现象就越严重,越是临近高考就越要回归课本,不妨少做新题,多看做过的旧题,对应题中的知识点默记课本内容,检查自己对知识的认识是否清楚,对知识与方法进行重新归纳和理解。也可以对高考真题的评分标准进行认真阅读,强化解题的规范性等。总之我们要把自己当自己,做到充分接纳和尊重,我们也要把自己当别人,必要时要尝试置身事外跳出来看问题,从旁观者眼光去审视自己当下面临的困境,从朋友角度去给自己提一些建设性的建议。

问题3

常常控制不住会去想考砸后的场景,怎么办?

问题3

邓雪花:这和心理学上提到的陷入式思维比较相似。指的是一类重复出现的、难以被人接受和控制的思想、表象或冲动。在认知上,你要了解到陷入式思维是广泛地存在于人群中,你有,别人也有,它让人感到不舒服,但这是人思维的一部分,我们要学会接纳,其中最为有效的,就是讲述它,把它说出来或者自己写出来,释放焦虑。最高明的做法是,去改译你对它的害怕和焦虑,每天花5到10分钟做这样一个练习:闭上眼睛,深呼吸,想象你在高考考场,去体验那种“做的全

会,蒙的全对”的巅峰体验,就是下笔如有神的那份愉悦,这是消除不安全感的积极正面的体验。比如一拿到试卷,“呀,这个大题我不会!”那我们留意当下的感受,我渴望怎么成功去应对?我最理想应对状态是什么?深呼吸,去想象我会思考,解决了困难,最后成功做出来了。把所有想象到的最糟糕的结果都去想到预案执行一遍,那将来在考场上,你遇到这些问题时,你的头脑就会有这个预判。不要小看这个积极想象的力量,这个积极想象就可以消除负面的消极的想象。

问题4

家人的期望太高,自己总是达不到,怎么办?

问题4

张鹏英:面对这样的情况,我们建议学生可以尝试以下沟通方式:

1. 表达感受,请求理解:“我知道你们对我有期待,希望我能取得好成绩,考上好大学(列出具体的期待),而我也一直按照自己的学习方式和速度在努力,但是我也有自己的极限,你们的期待可能超出了我的能力,这让我感到压力,甚至害怕考试,因为担心你们失望。”

2. 设定目标,寻求支持:“我按照自己的能力,根据老师的建议和进度设定了一些适合我的目标……(可以列出具体的目标)希望你们可以理解,即使我

正在尽我所能,也希望你们给我一些支持和鼓励,这样会让我更加有信心。”

3. 达成共识,一起努力:“我希望现在在你们可以给我更多精神上的鼓励,就像一个团队,一起努力互相支持,无论高考结果如何,你们的鼓励就是我最大的动力。”

注意:在沟通时保持平和的语气,尽量让对话在轻松和积极的氛围中进行。同时,也要做好倾听家人意见的准备,这样双方都能更好地理解彼此的想法和感受,达到事半功倍的效果。

问题5

临到大考就失眠,心情更紧张了,怎么办?

问题5

张鹏英:高三学生面对高考的激烈竞争,超长的学习时间,过重的脑力负荷,身心处于紧张状态,特别是遇到大考的时候,心情紧张,更加容易失眠,这是非常常见的。我们建议:

1. 规律作息:大考前尽量保持和之前一样的作息,不要为了养足精神迎接大考就早早睡觉,因为作息时间的突然改变可能会让我们不习惯,从而导致失眠,后续还可能“害怕失眠而失眠”。

2. 不饮浓茶、咖啡等:有些同学为了有更多时间学习,可能会饮用浓茶、咖啡等提神,这不可取,因为这些物质很可能干扰我们的睡眠。

3. 放松训练:睡前听一些轻音乐,帮助身体放松。学习一些放松技巧,如深呼吸、冥想、渐进性肌肉放松等。

4. 适度运动:每天进行适量的体育活动,比如散步、慢跑等,有助于缓解紧张情绪,改善睡眠。

5. 正面思维:保持积极的心态,对自己有信心,避免过度担忧考试结果。减少与同学或家人讨论考试的次数,避免增加不必要的压力。

6. 寻求帮助:如果失眠问题严重,可以寻求学校心理老师或专业心理咨询师的帮助。

最后,即使高考前一天没睡好,对第二天的考试影响也不大,说明我们的大脑正处于更积极的兴奋状态,确保考试时的精力拥有足够的能量。睡得好最好,睡不好也正常,能睡多少就睡多少,顺其自然,心态平和,一切都好。再说了,或许全国的大部分考生都和我们一样,正在焦虑失眠呢。

问题6

最近总觉得困,可是睡一觉醒来后很有负罪感,怎么办?

问题6

张鹏英:面对高考,高三学生的压力普遍较大,在这种压力下有些学生会睡不着,有些学生“总觉得好多知识还没学,我不敢睡,不小心睡着醒来就很负罪感”“别人还在夜以继日挑灯夜战,我怎么能到点就睡,还嫌差距不够大吗”甚至有些学生觉得“一想到睡觉的时候,别人已经刷了一套题了,还能睡着吗?”……如此种种,出现了“不敢睡”“睡了有负罪感”的情况。

可是,不睡觉可能会影响注意力、记忆力、专注力等,实在得不偿失。所以我们更提倡:好心态好睡眠助力考得好!我们可以尝试通过以下方式来调节自己的心态和行为:

1. 正面看待休息:将睡眠看成是高效学习的一部分,而不是浪费时间,高

质量的睡眠可以帮助我们更好地吸收知识,提高学习效率,达到事半功倍的效果。

2. 建立自己的支持系统:和家人、朋友、老师多交流,他们的理解和支持可以帮助我们减轻负罪感。

3. 寻求专业帮助:如果负罪感持续存在,影响到了我们的日常生活和学习,可以考虑寻求学校心理老师或专业心理咨询师的帮助。

其实,越到临近高考,越会发现,最影响我们学习成绩的,不是学习方法,而是情绪和动力,所以放下精神内耗,更多关爱自己。记住:适当的睡眠和休息是为了走更长的路,是一种智慧的投资,所以不应该有负罪感,应该为自己的健康和高效感到骄傲,希望你取得理想成绩!

策划:龚丹枫 陈晓璇
统筹:卫 轶 何 宁
特邀专家:徐航航(广东省教育研究院心理健康教研专家)



羊城晚报记者 何宁

还有9天,我们就要迎来今年的高考了。寒窗苦读十二年,高考,是孩子们人生中要面临的一次重大挑战,再加上家人的厚望和社会的广泛关注,这个时候,考生心理产生波动很正常。

越临近高考,越需要调整好心态。本期细说心语,我们邀请了汕尾市陆丰市教研员邓雪花、江门市台山市教研员张鹏英、惠州仲恺中学心理科组长李华华和广州市教育研究院心理教研员丁薇,针对考生在高考前和高考中普遍会遇到的心理“12问”,进行一一剖析并提出了解决之道,希望能帮助考生以最佳的状态,考上自己心仪的大学。



图/视觉中国

高考来临,12个“怎么办”困扰你?

不用怕,心理老师这些建议很实用

考中

问题7

打开卷子,题型没见过,题目好难,怎么办?

李华华:高考时,若打开卷子遇到一些新题型,而非常见题型,这可能会让人觉得挑战很大,但还是有一些方法可以帮助我们面对和处理这样的状况:

1. 保持冷静:首先深呼吸,尝试放松并保持冷静。高考遵循的是公平竞争原则,我难别人也难。冷静下来有助于我们更加清晰地思考和解决问题,也请相信自己有足够的能力去面对新题型。

2. 寻找线索:仔细阅读题目,有时题目看起来很难,但仔细分析后可能并不复杂。我们可以尝试在题目中寻找线索或关键词,这有助于理解题目要点

和解题思路。

3. 联系所学知识:尽管考场上可能会遇到新的题型,但我们可以尝试运用教育心理学家奥苏泊尔的认知同化理论,回忆所学知识,尝试将新题型中的新问题与已掌握的知识进行联系,看能否找到解题思路。

4. 做好时间管理:在高考时,时间是宝贵资源。若时间相对充裕,可以尝试拆解并解答该题。若时间相对有限而且苦思不得其解,就不要花太多时间在这道题上,可先跳过,然后有时间再回来解决。

问题8

如果有一门考砸了,怎么办?

李华华:高考时,如果感觉有一门考砸了,确实让人感到失望和焦虑,这是正常的反应。在高考这么重要的考试中遇到挑战是很常见的情况。这并不意味着我们的努力没有价值,或者我们的梦想破灭。面对这样的情况我们可以这样做:

1. 保持冷静:当预感到自己这一门考砸时,我们要尝试接纳自己所出现的负面情绪,并尝试保持冷静,考砸了也可能是难题的原因,我考不好,那别人也可能是同样的情况。不要对答案,这是没有意义的,学会“考完一科

2. 调整心态:每个人都会有失利的时候,重要的是如何从中学习和成长。接受已经发生的事,并尝试保持好的心态,即使一门考试没达到预期也不要放弃其他科目的备考,可以暗示自己最难的科目已过去,剩下的就是一路坦途。

3. 寻求帮助:如果自己无法排解苦闷,可以找心理老师、家长、班主任或好友交流,他们会给我们信任与宽容,为我们提供支持和指导。

进入考场就非常紧张,脑袋一片空白,怎么办?

问题9

李华华:当面对高考这样重要的考试时,出现紧张、焦虑情绪是很正常的,进入考场脑袋一片空白时,可以试试以下几种方式来缓解:

1. 运用放松技巧:我们可以尝试一些适合自己的放松技巧,如深呼吸放松法、蝴蝶拍放松法、肌肉放松法、想象放松场景等来帮助自己缓解紧张焦虑情绪。

2. 积极自我暗示:此时我们可以通过积极的自我暗示来有效缓解紧张焦虑

情绪。暗示语要具体、简短和肯定。如“我早就准备好了”“我能应对挑战”“我一定会考出理想成绩”等,这有助于帮助我们增强自信。

3. 转移注意力:若大脑出现一片空白,可以尝试拿起水杯缓慢喝口水或看看窗外风景,再专注于当下的试卷,尝试解决眼前的问题可以有效帮助我们缓解紧张情绪,对无法解决的问题按下暂停键,并将注意力转移到其他题目,等状态恢复后再回来解决这个问题。

问题10

考完听到同学对答案,发现跟自己的答案不一样,怎么办?

丁薇:考试期间保持情绪的稳定是最佳的应考状态,因此,考完试最明智的做法就是尽量躲开一些喜欢对答案的同学,避免听到任何与考试答案有关的话题。所以考试结束后可以迅速离开考场,按照自己事先安排好的计划去做一些放松的活动或者准备下一场考试,考完一科扔掉一科,才能轻装上阵。

如果你不小心听到了同学所说的答案,而这个答案又正好和你的不一样,建议这样做:

首先,不去“求证答案”。因为花时间去重新求证这道题到底谁对谁错,对这次考试来说不仅没有任何帮助,而且浪费时间。倘若得到不如自己意的结

果还会引发更大的情绪波动,进而影响下面的考试。所以,“求证答案”并非明智之举。面对不同的答案,应该是“一听了之”,不必太过上心。因为高

考的难度较大,没有谁有十足的把握一定能够对某道题,因此这个不同于你的答案不见得就是对的。

其次,高考本来就是几乎不可能拿满分。就算自己有错的题目,也应该是在合理范围之内。每一科的考试总会丢些分,把它视为预想之内的情况,内心的纠结感会降低很多。

最后,要对自己的发挥有充分的信心。在任何时候都要给自己积极的暗示,相信自己就是对的那个。

问题11

考试期间肚子痛,怎么办?

丁薇:即使是高考期间也是允许考生上厕所的,如果考生肚子痛应该首先向监考老师提出,监考老师会按照考场的规定向上汇报,并根据一定的流程来安排考生上厕所。其实,上厕所的时间前后只是几分钟,而且这个过程中也并不影响考生的思考,所以其实考生不必对上厕所会耽误作答时间而感到忧虑。

如果考生有此需要,可以及时提出,速去速回即可。首先,不去“求证答案”。因为花时间去重新求证这道题到底谁对谁错,对这次考试来说不仅没有任何帮助,而且浪费时间。倘若得到不如自己意的结果,会影响考生的发挥,给自己积极的心理暗示,比如“肯定有我会做的题”“一题一题来,没问题”“我可以的”等。也可以先找到“一看就会做的题”,迅速做起来,这样也可以起到分散注意力的效果。

高考前和高考期间的饮食要特别注意,不要吃刺激性的食物,饮食也不宜过量,以免造成肠胃不必要的负担。早餐、午餐和考试之间要留够时间,让消化道充分工作,自己也可以做好充足的考前准备。

问题12

我正好高考期间来月经,怎么办?

丁薇:对18岁的我们来说,生理期已经陪伴我们七八年了。其实,对于它每月一次的到访,我们心理上和身体上都已经进行过足够多的“练习”。对于这位老朋友的光临,首先我们应该有足够的信心去“接待”她。对于大多数考生而言,做好诸如注意休息,保证充足的睡眠,避免剧烈运动等这些常规的做法即可。

正常的月经或轻度的痛经,并不会对我们的正常生活和考试状态造成影响,所以我不建议考生刻意服药去推迟或提前经期。若在考试期间遇到经期,就要避免吃生冷寒凉食物,注意保暖,避免受寒,这样做可以避免加剧痛经。倘若考生正好遇到非常剧烈的痛经,疼痛的程度已经影响正常的行动和思考的程度了,此时就可以服用合适剂量的止痛药以迅速缓解痛经。因此,那些有可能出现经期和高考相遇的考生,可以在高考前就做好相应的准备和预案。提前询问医生,在医生的指导下准备相应的药物,并随身携带。

如果有极个别的考生每次痛经的程度都极大地影响正常生活,而且在服止痛药后仍无法缓解的,就需要在医生和药物的帮助下提前或推迟月经了。